



# ЖЕНЩИНА КОТОРОЙ МОЖНО ВСЁ

ПРО ЖЕНСКИЙ ПУТЬ К СВОИМ РЕСУРСАМ И ЦЕЛЯМ

---

Автор: Светлана Фёдорова

© Фёдорова С.С.  
Все права защищены

# МОДУЛЬ 2: ПРО ТЕБЯ

---

## УРОК 1

**ОТПУСТИ ПРОШЛОЕ,  
ЧТОБЫ ДВИГАТЬСЯ ВПЕРЕД**

## ЭТОТ УРОК ДЛЯ ТЕБЯ



Если ты хочешь освободиться от мыслей о прошлом, забирающих твою энергию.

## ОН ПОМОЖЕТ ТЕБЕ



Сбросить тяжелый груз прошлого,  
и высвободить этот ресурс.

# ЧТО ТЯНЕТ НАШУ ЭНЕРГИЮ ИЗ ПРОШЛОГО:



Незавершенные дела и невыполненные обещания



Обиды



Ожидания (в том числе на фоне обиды: извинений, компенсации и т.п.)



Неотгореванные потери



Вина за совершенные ошибки

# УПРАЖНЕНИЕ

1

Напиши список незавершенных дел и невыполненных обещаний, которые ты или не можешь, или не хочешь сейчас выполнять.

2

Твердо скажи себе: эти обязательства больше неактуальны для меня, выполнять их я не буду.

3

Если нужно для усиления сообщить другим людям, что ты передумала - сообщи.

4

Если есть что-то крайне важное и критичное, что ты не можешь отменить, делегируй или передоговорись с собой о новом сроке, так же и с другими.

**Куда направишь высвобождающуюся  
отсюда энергию?**

# ОБИДЫ, ОЖИДАНИЯ, НЕОТГОРЕВАННЫЕ ПОТЕРИ



**Могу ли я с этим справиться сама?**

Готова ли отпустить? Или мне нужна  
поддержка профессионала?

# ИСТОРИЯ ИЗ ЖИЗНИ

## ЛИЛЯ И ЗАПРЕТ НА УДОВОЛЬСТВИЯ

Когда у Лили умер любимый брат, от горя она полгода не улыбалась.

Если с ней происходило что-то приятное и хорошее, она думала: «жаль, мой брат уже не может это прожить», постепенно она неосознанно приняла решение отгородить себя от удовольствий, чтобы не тербить боль потери.

Так, без удовольствий, она прожила 4 года.

Осознав, она очнулась и позволила себе наслаждаться жизнью снова, приняв и отпустив произошедшее.

# ВИНА ЗА СОВЕРШЕННЫЕ ОШИБКИ



Готова ли я себя простить? Готова ли я себя поддержать и посочувствовать себе за то, что я ошиблась?

Согласно принципу Эриксона **«каждый человек всегда делает наилучший выбор исходя из имеющихся ресурсов»** и ты заслуживаешь своего сочувствия хотя бы за то, что в момент совершения ошибки не было ресурсов для лучшего решения.



Здесь энергии очень много.  
Если её высвободить, куда направишь?

# ОСТАНОВКА НА РАЗМЫШЛЕНИЯ

Попробуй в своем **ресурсном состоянии**, которое мы тренировали в прошлом месяце, посмотреть на события прошлого через вопросы:



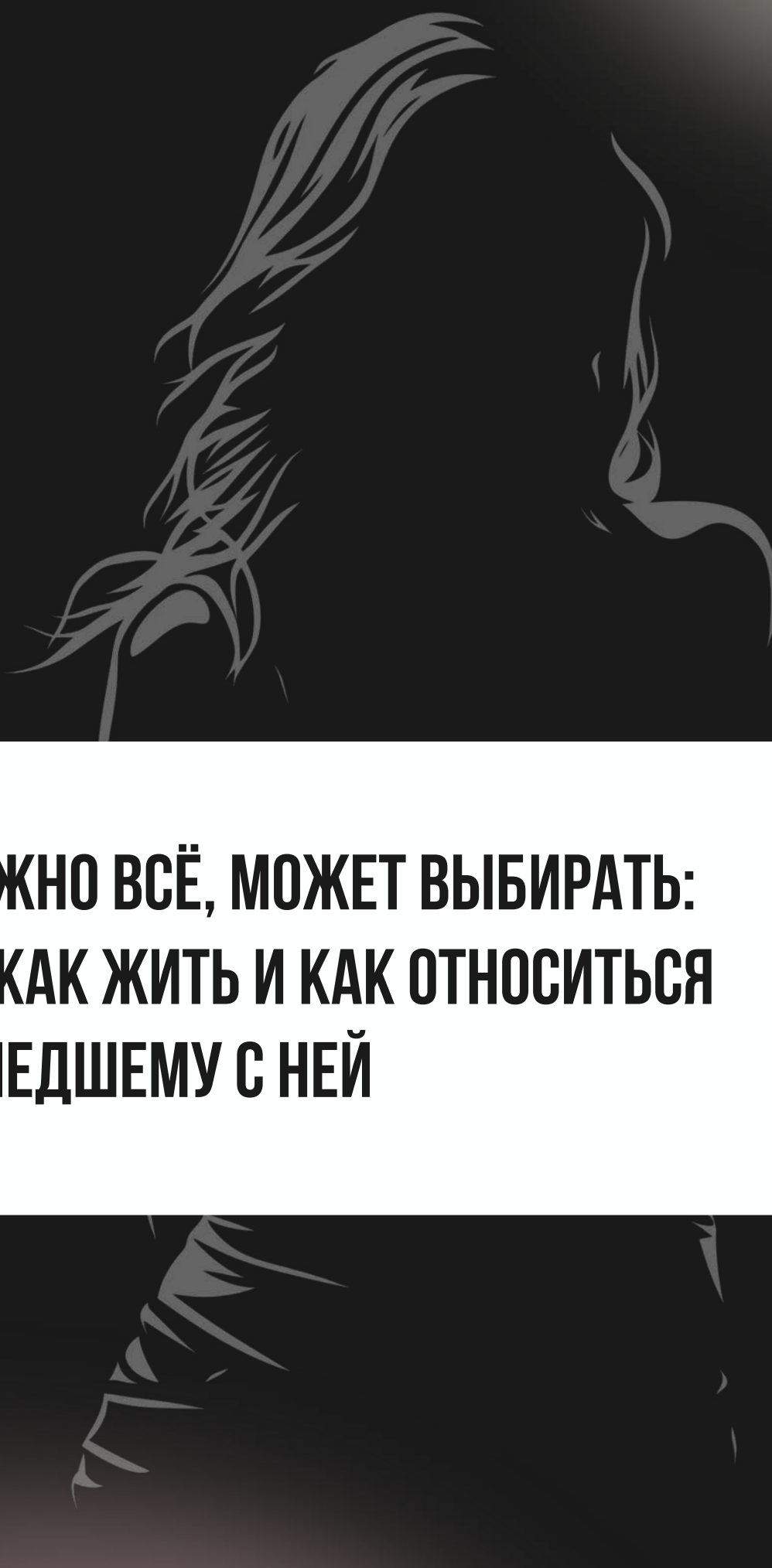
Как это всё сделало меня лучше?



Как я из боли извлекла силу, потому что выбора не было, надо было жить дальше?



Как так вышло, что я добровольно выбираю переживать о плохом из прошлого, вместо того, чтобы наслаждаться силой и умножать её?



**ЖЕНЩИНА, КОТОРОЙ МОЖНО ВСЁ, МОЖЕТ ВЫБИРАТЬ:  
КАК СЕБЯ ЧУВСТВОВАТЬ, КАК ЖИТЬ И КАК ОТНОСИТЬСЯ  
К ПРОИЗОШЕДШЕМУ С НЕЙ**

# ТОЧКА А. ТВОЁ СЕГОДНЯ

Напиши в каждом предложении по **3 пункта**:

✓ Какие ресурсы уже прекрасно работают на меня  
...1... 2... 3...

✓ Какие ресурсы мне нужно укрепить ...1... 2... 3...

✓ Какие ресурсы в спящем режиме ...1... 2... 3...

✓ О каких своих желаниях я думаю ежедневно  
...1... 2... 3...

# ТОЧКА Б. КУДА ДВИГАТЬСЯ И РАДИ ЧЕГО ВСЕ ЭТИ РЕСУРСЫ

- Какие элементы идеального дня незаменимы для моего счастья?
- Что необязательно, но всё равно хотелось бы иметь?
- Какие проблемы уже решены?
- Что у меня изменится, если я буду иметь то, что хочу?
- Какие составляющие идеального дня у меня уже есть?
- Какие элементы идеального дня пока отсутствуют в моей жизни, но скоро появятся?
- Какие ресурсы точно приведут меня к моему идеальному дню?
- Моё ресурсное состояние, которое я практикую регулярно, приведет ли меня к идеальному дню?

# УТОЧНИМ ТОЧКУ Б И РЕСУРСЫ, НО С ДРУГОЙ СТОРОНЫ

**ВНУТРИ КАЖДОГО  
ИЗ НАС ЕСТЬ:**

## ВНУТРЕННИЙ РЕБЕНОК

творчество, обучение,  
желания, горевание

## ВНУТРЕННИЙ ВЗРОСЛЫЙ

стратегии достижения желаемого  
и решения проблем, рамки,  
ограничения, план, забота через  
структуру

## ВНУТРЕННИЙ РОДИТЕЛЬ

либо критикует, либо  
любит, но всё ради заботы  
через поддержку

# ОСТАНОВКА НА РАЗМЫШЛЕНИЯ

Моя концепция этих троих, адаптированная под  
«Женщину, которой можно всё и которая может всё»

## ПЛАЧУЩАЯ ДЕВОЧКА

? Что она хочет? В чем нуждается? О чем она плачет?

## ПЛАЧУЩАЯ ЖЕНЩИНА

? Что она хочет? В чем нуждается? О чем она плачет?

## ПЛАЧУЩАЯ СТАРУХА

? Что она хочет? В чем нуждается? О чем она плачет?

# ОСТАНОВКА НА РАЗМЫШЛЕНИЯ

## СЧАСТЛИВАЯ ДЕВОЧКА

? Что делает её счастливой?

## СЧАСТЛИВАЯ ЖЕНЩИНА

? Что делает её счастливой?

## СЧАСТЛИВАЯ СТАРУХА

? Что делает её счастливой?

# ПРОВЕРЬ СЕБЯ

**ИЗ БОЛЕЙ И ЖЕЛАНИЙ СВОИХ ВНУТРЕННИХ  
ЖЕНСКИХ СУБЛИЧНОСТЕЙ, ЧТО ТЫ ЗАМЕТИЛА:**

- про задачи, которые надо решить
- ресурсы, которые надо укрепить
- желания, которые надо исполнить
- ресурсы, которые уже есть
- эмоциональный груз, который пора отпустить



# УПРАЖНЕНИЕ

Задай вопрос своей плачущей внутренней женщине:

Какую жизнь мне суждено прожить?

**ЗАПИШИ ОТВЕТЫ**

повтори вопрос к счастливой женщине



**ЗАПИШИ ОТВЕТЫ**

Что выбираешь? Какую жизнь тебе суждено прожить?

# ПРАКТИКА ВНЕДРЕНИЯ В ЖИЗНЬ

1

Проясни точку А и точку Б.

2

Опроси своих плачущих и счастливых, сделай выводы.



**ТЫ - ЖЕНЩИНА**  
**КОТОРОЙ МОЖНО ВСЁ**

ВСЕГДА ПОМНИ ОБ ЭТОМ

# РЕКОМЕНДАЦИИ КУРАТОРАМ

1

Поддерживать участниц в нахождении ответа на вопрос «Какую жизнь мне суждено прожить?»

2

Проверить, у всех ли есть понимание точки А и точки Б.

3

Желаемый результат: у участниц должно случиться переключение с того, что оттягивает ресурс, на то, что ресурс дает и что в результате всего этого получат они. Проверьте, произошло ли это.